



BB CENTRUM

balance
club
BRUMLOVKA

ONLINE WEBCAST HOME FITNESS PRO KAŽDÉHO

KAŽDÉ ÚTERÝ OD 18.00 HOD.
ONLINE NA FB PROFILU BB CENTRUM

Pojďte si zacvičit pod vedením nadšeného fitness instruktora Daniela Hlubučka.

Přichystali jsme pro vás několik kratších tréninků, které by vás měly udržet ve formě při sedavém zaměstnání či při práci z domova (home office). Stačí si zacvičit i během krátké pracovní pauzy, ať už jste doma nebo v kanceláři.

Tréninky budou zaměřené na správné dýchání, aktivaci středu těla a pánevního dna a posílení břišního svalstva. Vyzkoušíte si také formu HIIT tréninku, což je vysoce intenzivní intervalový trénink, ve kterém si otestujete, jak jste na tom s vaší fyzickou kondicí.

Pro začátečníky i pokročilé všech věkových kategorií.

Těšíme se na Vás!



Please use the "Instant translation" function in your Translate App to read this poster in other suitable language.

English version of all BB Centrum activities are to be found also at
<https://www.bbcentrum.cz/en/about-us/photos-publications/cultural-and-sport-events>

DEVELOPED BY

PASSERINVEST
GROUP